Eine leichte und faßliche

Heilmethode

für diejenigen von beyden Geschlechtern,

so an einer

Schwäche

der

Geburtsglieder und Nerven

nebst deren traurigen Folgen,

so aus

Onanie

oder sonst einer Ursache entstanden,

heimlich leiden.

Von den Verfassern der Deutschen Gesundheitszeitung.

Hamburg, 1787.

Zu haben bey dem Hannöverschen Postsecretair, Herrn Schilling.
Der Preis ist 1 Mark 8 Schilling.

Wegen des unerhörten theuren Preißes zum Besten
der Menschheit umgedruckt

Breslau 1789.
bey Johann Friedrich Korn dem ältern.

Eine nähere Beschreibung von der Onanie oder Selbstbefleckung — deren gründliche Heilung der Gegenstand dieser Bogen seyn soll — voranzuschicken, finden wir so unnöthig als überflüssig. Denn diejenigen, welche bereits ein Opfer dieser menschlichen Schwachheit geworden, kennen sie mit ihrem ganzen traurigen Gefolge; diejenigen aber, welche so glücklich sind, dieser Verirrung entgangen zu seyn, können ihre Laufbahn ruhig fortsetzen, ohne sich nach einem bestimmten Begriff von dieser sowol als tausend andern Schwachheiten umzusehen. Es sey genug, zu wissen, daß eine jede unzeitige, unnatürliche und überflüssige Ausleerung des Saamens, oder der Feuchtigkeiten aus den Geburtsgliedern, sie geschehe willkührlich oder unwillkührlich, bey beyden Geschlechtern traurige Folgen nach sich ziehen, denen sogar oft die Allerunschuldigsten ausgesetzt sind, wenn sie den sonst erlaubten Beyschlaf übermäßig treiben.

Auch die schrecklichen Folgen und Nachwehen dieser Ausschweifungen werden wir nicht aufrechnen, indem dieses unsrer Absicht gar nicht entspricht. — Nur die Heilart dieses Uebels soll der Gegenstand unsrer Betrachtung seyn.

Wollten wir hier die schrecklichen Folgen der Onanie aufzählen, so würden wir unsrer Absicht schnurstracks entgegen arbeiten. Denn wir wissen aus Erfahrung, daß Viele, so dieser Schwäche unterlagen, blos dadurch unheilbar wurden, weil ihnen die abscheulichen Folgen ihrer Sünde, die sie in verschiedenen Büchern aufgezeichnet fanden, so fürchterlich vor ihrer Seele schwebten, daß ihre Gemüthsruhe unwiederbringlich verloren war, sie die Hölle unter ihrem Fußtritt geöffnet, und, sie zu verschlingen, bereit sahen. In der That, sagt ein bekannter Schriftsteller, ist kein schrecklicherer Zustand auf der Welt, als die Beängstigung. Der Schmerz ist nichts in Vergleichung derselben.

Der einzige sichre Weg zur Heilung dieser Krankheit ist Gleichgültigkeit und Ruhe der Seele. Die Zufälle seyn, welche sie wollen, man werde nur nicht ängstlich darüber, und ist man zur Erkenntniß seines Fehlers gelangt, so stehe man auf ewig davon ab, und denke auf Mittel und Diät, den übeln Folgen desselben zu begegnen.

Allein Mittel und Diät bleiben so lange fruchtlos, als das Gemüth noch von Angst erfüllt ist. Die Funktionen der Geburtstheile sind mit den Funktionen des Gehirns so genau verwandt, daß schon Hippokrates den Ursprung des Saamens in dem Gehirne suchte. Schreckliche Besorgnisse,

fürch-

fürchterlich-ängstliche Bilder, die man aus verschiedenen Schriftstellern über diese Materie gesammlet und die zum abschreckenden Beyspiel dieses Lasters erzählt wurden, müssen also im gegenwärtigen Falle weit mehr der Heilung im Wege stehen, als bey jeder andern Krankheit. Wer demnach wünscht, seine geschwächten Geburtstheile wieder gestärkt, sein ganzes Nervensystem wieder gehörig gespannt zu sehen, der befolge sorgfältig obigen Rath, und überschlage zugleich diejenigen Kapitel unsrer besten Schriftsteller über diese Materie, welche nur schauervolle Beyspiele mit ihren fürchterlichen Folgen schildern. Diejenigen Kapitel, welche Heilmittel und Rathschläge zur glücklichen Entwöhnung angeben, sind nur allein für sie. Kurz zusammengedrängt, aber vollständig sollen diese Bogen alles, was man über die letzten Stücke in vielen Büchern zerstreut findet, und mit eigenen Erfahrungen vermehrt, verhandeln.

Gemüthsunruhe, welche eigentlich eine wahre Verzehrung der Lebensgeister — dieser Federn der Bewegung, Gesundheit und Fortdauer der thierischen Maschine — bewirkt, vermehrt jede Krankheit, erschwert und hindert die Heilung. Auch der Laye weis dies. Was für einen mächtigen Einfluß aber Beängstigung, und die dadurch entstehende Verzehrung der Lebensgeister auf diejenige Krankheit hat,

die unsern gegenwärtigen Vorwurf ausmacht, wird aus folgenden Betrachtungen erhellen.

Alle, die über diese Krankheit geschrieben, haben einstimmig behauptet — und wie hätten sie bey dem geringsten Nachdenken auch anders gekonnt? — daß sie eine Schwäche der Nerven (oder vielmehr der Lebensgeister (Springfedern der Bewegung) sey, die durch die Erschöpfung der Lebensgeister während der Handlung der Selbstbefleckung entstehn. Dieselbe Folge begleitet auch den unmäßigen Beyschlaf, nur langsamer und minder heftig. (Dies sey denen ein Wink, so sich desselben schuldig gemacht, daß auch für sie, so wie für die Selbstbeflecker, die folgenden Mittel, dieselbe Diät nöthig und heilsam sey.) Verzehrung der Lebensgeister erzeugt also Schwäche der Nerven. Gemüthsunruhe verzehrt die Lebensgeister im hohen Grade, greift folglich gleichfalls stark die Nerven an. Ist nun schon Nervenschwäche von Selbstbefleckung vorhanden: wie sehr muß sie dann nicht überhand nehmen, da doppelte Ursachen zugleich wirken, oder doch eine der andern auf dem Fuße folgt! Daß hier die Heilung unendlich langwierig, vielleicht ganz unmöglich werden könne, leuchtet von selbst in die Augen. Also muthig! Freunde! fern sey von Euch jeder Kummer, jede Unruhe! Der Fehler ist begangen! Ihn wieder zu bessern, muß nicht Unmuth, nicht Aengstlichkeit

keit Eure Seele umnebeln! sonst seyd ihr verloren. Kaltblüthigkeit und gesetzter Muth hat schon manchen aus dem Elend herausgehoben, worein ihn seine Unbesonnenheit stürzte.

Ja! ruft ihr mir entgegen, fühlten Sie das, was wir fühlen; erlitten Sie unsre Plagen von Krämpfen in den Geburthstheilen, nächtlichen Pollutionen, die den Knochen das Mark so aussaugen, daß wir den folgenden Tag kaum zu gehen vermögen; würden Sie gemartert bald von ängstlichem Herzklopfen, bald von glühenden Händen, bald von aufsteigender Hitze, bänglichen Blähungen, schlechter Verdauung, betäubendem Schwindel, und hundert andern Leiden: — wir fürchten, wir fürchten, Sie mögten mit uns ein Opfer der Seelenangst werden. — Eure ganze Lage kenne ich, Freunde! in ihrem Innersten kenne ich sie, glaubt mir's auf mein Wort. Wenn ihr aber reiflich nachdenkt, werdet ihr mir nicht gestehen müssen, daß Eure Angst und Unruhe weniger von Euren körperlichen Schmerzen und Schwachheiten herrühre, als vielmehr aus der Gegenwart der schrecklichen Folgen Eures Vergehens, aus der Furcht vor denselben, aus den gräulichen Bildern Eurer schwarz malenden Phantasie? Ich kenne sehr viele Eurer Mitbrüder, die, ob sie gleich während vieler Wochen keine Pollutionen gehabt, sie doch, getäuscht von ihrer Phantasie, jeden Abend

mit großer Furcht und Angst, und mit allen Anstalten, eine Pollution zu verhüten, schlafen legten, und eben dadurch sich einen unruhigen Schlaf, schreckende Träume, Wallung des Bluts, und endlich Pollutionen zuzogen, die bey wenigerer Aengstlichkeit nicht würden erfolgt seyn. Eben so verhält es sich mit allen den übrigen Umständen, die mit dieser Krankheit vergesellschaftet zu seyn pflegen. Wer die Krämpfe fürchtet, die sie sehr oft begleiten, wird von ihnen desto heftiger angegriffen; wen vor dem Schwindel grauet, den befällt er desto stärker; wer ängstlich sorgt, zur Erfüllung seiner Pflicht als Ehemann und Bürger unfähig zu seyn, geht seiner ihm noch übrigen Kräfte dazu ohnfehlbar gänzlich verloren.

Es sey also nochmals hier wiederholt und eingeschärft! Man betrachte mit gleichgültigem Auge die gegenwärtigen Schwachheiten, blicke ohne Furcht und Grauen in die Zukunft, und fasse mit Männlichkeit den Vorsatz, durch Diät und Heilmittel den Fehler wieder zu verbessern. Je mehr Muth und Fassung, je eher wird die Gefahr bestanden.

Glaubt, Freunde! dies ist nicht ein Trost, wie gewöhnliche leidige Tröstungen sind: vieljährige Erfahrung hat ihn uns zum kräftigsten, wirksamsten Troste, zur unläugbaren Wahrheit erhoben. Viele Elende Eurer Art, waren sie auch aufs tiefste gesunken,

sunken, haben wir mit göttlicher Hülfe, so bald sie muthvoll und beherzt waren, aus ihrem Labyrinthe gerissen. Waltete nicht die größte Verschwiegenheit zwischen dem Arzte und den Kranken dieser Art ob, so sollten Originalbriefe von Personen, die, so wie Ihr, sich selbst geschadet, Euch davon noch triftiger überzeugen.

Wir haben oben versprochen, unsern geneigten Lesern in diesen Bogen Vorschriften der Diät und Heilmittel für ihre Gebrechen an die Hand zu geben. Dies soll sorgfältig und hinreichend geschehen. Nur aber erwarte man nicht für jeden verschiedenen Umstand und jede einzelne Beschwerde dieser Krankheit — deren oft eine unzählige Menge sich einfindet — besondre und einzelne Maaßregeln und Mittel. Unter so mannigfaltigen Gestalten sie auch erscheinen mögen, so fliessen sie doch aus einer und derselben Quelle, nehmlich: Erschöpfung der Lebensgeister, oder wie man gewöhnlich zu reden pflegt, Schwäche der Nerven. Diese wieder zu ersetzen, oder welches einerley ist, den Nerven ihre vorige Spannkraft wieder zu geben, muß der Hauptzweck der Heilmethode seyn. Alle Beschwerden, so verschieden und mannigfaltig sie auch seyn mögen, verschwinden, so bald ihre Ursache gehoben und aus dem Wege geräumt ist. Und um dies zu bewerkstelligen, wollen

wir erstlich über die Diät uns mit unsern Lesern unterreden, und ihnen zweytens die dazu erforderlichen Mittel aufzeichnen.

Zur Anwendung beyder gehört Vorsicht. Allmählig muß man dabey zu Werke gehen, und nie gleich anfangs weder in Absicht der Diät noch der stärkenden Mittel zu viel thun. Die Natur ist geschwächt, werden ihr also zu viel stärkende Mittel auf einmal angeboten, so wird sie, anstatt gestärkt, vielmehr vollends unterdrückt, weil sie nicht genug Gegenwirkung leisten kann, so wie man dem schwachen Magen eines Kindes keine schwere und zu sehr kräftige Nahrungsmittel ohne den größten Schaden reichen darf. Denn die Natur muß Nahrungsmittel sowol als Arzeneyen selbst verarbeiten können, sollen sie anders ihr zuträglich seyn. Ist ihr die Arbeit zu schwer, so erliegt sie unter der Last, erschöpft ihre Kräfte nur mehr durch ihre Kraftäusserung, und durch die Anstrengung, die sie gegen die auf sie wirkenden Dinge wenden muß. Also mit sehr kleinen Dosen von stärkenden Mitteln muß man anfangen, und sie lieber öfterer nehmen. So wie nun aber die Natur an Stärke gewinnt: in eben dem Verhältniß kann man ihr dann auch mehr anbieten.

Aus dem nemlichen Grunde muß man ja nicht, besonders wenn die Schwäche sehr groß ist, dahin

arbeiten

arbeiten, in kurzer Zeit die Oberhand zu gewinnen: denn je schwächer die Nerven sind, desto allmähliger und behutsamer muß man anfangs zu Werke gehen, also die Zeit der Heilung desto mehr verlängern. Dennoch aber dürfen auch die Elendesten nicht an ihrer Genesung verzweifeln, wenn sie nur ausdaurenden Muth genug haben, langsam den Weg aus dem Verderben zurückzumachen, welchem sie mit schnellen Schritten entgegen eilten.

Doch ehe wir die Vorschriften zu der gehörigen Diät geben können, finden wir es für nöthig, noch zwo sehr wichtige Warnungen vorauszuschicken.

1) Rathen wir jedem Patienten dieser Art, daß er nie seine Krankheit, aus übelverstandner Scham, verhehle. Je länger man mit der Hebung derselben zögert, desto gefährlicher wird sie, und desto langwieriger muß zugleich die Heilung werden.

2) Empfehlen wir vorzüglich, daß man seinen Arzt nicht betrüge, sondern ihm die wahre Ursache seines Uebels entdecke. Denn es giebt Krankheiten dieser Art, die Ausleerung verschiedner Gattung erfordern. Der hintergangene Arzt verordnet Aderlässe, Schröpfen, Blutigel, Laxative, Brechmittel, Urintreibende Mittel. Und um alles in der Welt dürfen dergleichen Mittel bey keinem Onaniten angewendet werden; denn alle Ausleerungen schwächen den Körper, und sind nur dann anwendbar, wenn

Ueber-

Ueberflüssigkeiten aus dem Körper sollen herausgeschafft, oder vielmehr eine Revolution in demselben gemacht werden. Der Körper des Onaniten muß aber ruhig als möglich erhalten, und auf keine Weise von irgend einem ausleerenden Mittel geschwächt werden. Sind Verstopfungen vorhanden, so müssen sie nur durch sehr gelinde Mittel gehoben werden — Durch Englisch Salz, Cremor Tartari und durch eine Milchdiät, oder auch durch das unter No. 1. angegebene Mittel ist es sehr leicht, die gehörige tägliche Eröffnung zu erhalten.

Von der Diät.

Diese zerfällt in zwey Theile, in die äussere und innere. Luft, Lager, Bewegung, Waschen und Baden gehen die äussere Diät an. Essen und Trinken gehören zur zweyten Gattung. Bey der innern Diät finden große Verschiedenheiten und Abänderungen statt, je nachdem die Grade der Krankheit abwechseln und verschieden sind. Nachdem vorher eine allgemeine Diät für alle Grade der Krankheit vorausgeschickt worden, werden wir dann bestimmter drey verschiedene Grade der Krankheit angeben, und die jedesmalige Diät für jeden derselben

hen mit 1. 2. 3. bezeichnen; dann einige Vorbauungsmittel der Selbstbefleckung hinzufügen, und endlich einige Recepte anhängen.

Allgemeine Diät.

Das ganze Verhalten der Kranken muß auf einen doppelten Zweck gerichtet seyn. Erstlich, den geschwächten Körper zu stärken, und die verloschnen Lebensgeister wieder anzufachen; zweytens aber, den Reiz der Geburtsglieder zu mindern. Das Erstere geschieht mehr durch innere, das zweyte mehr durch äussere Mittel. Frische Luft, kaltes Wasser und Baden, nebst einer damit verbundenen zweckmäßigen Bewegung, sind äussere Mittel; vernünftige Wahl im Essen und Trinken, bey gehörigem Gebrauch wirksamer Arzneyen, sind innere Mittel.

Dem Magen muß man nicht auf einmal zu viel anbieten, wenn auch Hunger und Eßlust es gleichsam befehlen mögten. Lieber weniger und öfter etwas genossen! Auch nicht durch Abwechselung, nicht durch künstliche Zusammensetzung der Speisen muß man seinen Appetit zu befriedigen suchen; ein, höchstens zwey Gerichte, daran muß man sich allein halten.

ten. Gebratenes Fleisch ist besser denn gekochtes, es hat mehr Kraft in sich. Blähende Speisen müssen vermieden werden, selbige aber genau zu benennen, ist nicht möglich, denn dies richtet sich nach den verschiedenen Leibesbeschaffenheiten eines jeden. Was einem Magen blähend ist, bläht nicht immer den andern; und umgekehrt! jeder muß mit gehöriger Aufmerksamkeit sie selbst sich auszeichnen lernen. Auf Thee und Kaffee muß man Verzicht thun. Zum Frühstück nehme man von unsrer für Kranke dieser Art zubereiteten Gesundheits-Chocolate. Statt des Thees kann man sich auch eines Aufgusses von Melisse und Krauseminte bedienen. In jede Schaale giesse man einen halben Löffel Milch, eben so viel Eydotter, nebst drey Tropfen Zimmetöl. Dieser Trank ist schon von Vielen mit großem Nutzen gebraucht worden.

Des Nachmittags trinke man lieber gar keine warme Getränke; denn sie schwächen überhaupt, besonders aber Personen, deren Nerven schon ihre Spannkraft verloren haben. Reines Wasser, mit Burgunder oder Pontack gemischt, ist das heilsamste Getränk. Der Malzgetränke enthalte man sich gleichfalls, nur Braunschweiger Mumme sey erlaubt, die sehr gesund und stärkend ist. Ein leichter Aufguß unsers Sauerbrunnen-Extracts ist auch sehr dienlich.

Des Abends esse man wenig, kein Fleisch, nichts als ein wenig Butter und Brod, oder ein paar weich

ge-

gekochte Eyer. Man esse aber zu einer solchen Zeit, daß die Verdauung schon vorm Schlafengehen geendigt seyn kann. Wer in der Gesundheits-Zeitung unsere Abhandlung über den Schlaf gelesen, wird sich erinnern, wie unerquickend wir ihn dort beschrieben haben, wenn der Magen sich noch mit der Verdauung beschäfftigen muß. Selbst die Blase sollte fast ausgeleeret seyn, ehe man sich zu Bette legt: Denn, wenn sie voll ist, so reizt sie durch ihren Druck die Saamengefäße, und verursacht Pollutionen, zu denen unsre Kranken schon obenhin sehr geneigt sind. So wie Kranken jeder Art Mäßigung im Trinken zu empfehlen ist, so müssen hauptsächlich Onaniten sich hierinn sorgfältig beweisen.

Ferner müssen sie auch eben so sehr sich der zu vielen Liebkosungen und anderer Liebeständeleyen enthalten. Man verstehe mich wohl! ich sage: zu vieler Liebkosungen, nicht aber aller, denn eine gar zu strenge Enthaltsamkeit ist bey dem geringsten Grad der Krankheit mehr schädlich als nützlich.

Damit man die mehr oder weniger verdaulichen Speisen gewissermaßen mit Sicherheit zu wählen wisse — denn allgemein läßt sich darüber nichts bestimmen, weil (wie bereits erwähnt worden) jeder Magen insbesondere dabey in Betrachtung kömmt — so folgt hier eine kurze, aber vollständige Liste der Speisen sowol aus dem Thier- als Pflanzenreich.

a) Spei-

a) Speisen des Thierreichs:

Unverdaulich sind

1) die häutigen Theile der vierfüßigen Thiere und des Geflügels, wie auch die öhlichten Theile derselben; Schwein- Gänse und Entenfleisch.

2) Gekochtes Blut, und daraus verfertigte Würste. Hart gekochte Eyer. Doch giebt es Mägen, die harte Eyer besser als weiche verdauen können. Ferner Eyerkuchen mit Butter oder Speck.

Leicht verdaulich sind

3) Kalb- Hühner- und junges Schöpsenfleisch, Vögel und Wildpret, frisch gelegte und weich gekochte Eyer, alle Arten Fische mit Wasser und frischer Petersillie abgekocht.

b) Speisen des Pflanzenreichs:

Unverdaulich sind

1) Champignons, Morcheln, Trüffeln, öligte Körner als: welsche und Haselnüsse, Mandeln, Pinien, Pistacien, Aepfel, Birnen, Pomeranzen, Citronen, Oliven und Cacaobohnen, wie auch das ausgepreßte Oel derselben. Die Hülse aller mehligten Früchte, als: Erbsen, Bohnen und deren Schoten; die Hülle der Kirschen, Abrikosen, Pfirsiche und Prunellen; die Schaale der Aepfel, Birnen, Citronen, Pomeranzen.

2) Rohe

2) Rohe Salatkräuter, Lattuken, Löwenzahn, Brunnenkresse, Cichorien. Das Oel und der Essig machen den Salat unverdaulich; doch macht der Zusatz von Salz, Pfeffer und Senf, was jene verderben, ziemlich wieder gut. Brauner Kohl ist leichter als weisser Kohl, und die Blätter und feinen Strünke leichter als die dickern Blätter und Strünke zu verdauen. Melde, Mangold und Endivien, rohe und gekochte Zwiebeln, Borree, Meerrettig, rothe und gelbe Rüben, frisch gebackenes Brod, das Fleisch unsaftiger Kernobste, und trockne Feigen, alles Pastetengebackenes. Oel und Butter vermehrt die Unverdaulichkeit aller dieser Dinge. Ferner ist nicht gut zu verdauen Brod aus Buchwaizenmehl oder aus schwarzem Dünkel, eingesalzen Gerstenbrod und schwarz Roggenbrod mit vieler Kleye.

Leicht zu verdauende sind:

Spinat (der aber mit Sauerampfer nicht so gut); Salbey (nicht die Ranke der Blätter); Spargel und Hopfen, die Keime vom Brenhopfen, Artischockböden, Muus oder Brey aus allerley Kern- und Steinobste; der damit vermischte Zucker und Zimmet vermehrt die Verdaulichkeit. Ferner Muus aus mehligtem Saamen oder Getraidekörnern, als Roggen,

Gerste, Reis, türkischem Korn, Erbsen, Bohnen und Kastanien, einen Tag altes Waizenbrod, wie auch Backwerk ohne Butter. Rüben großer und kleiner Art, Erdtoffeln, junge Zucker- und Haberwurzeln. Küchen- oder Seesalz, Pfeffer, Zimmet, Muskaten, Nelken, Senf, Meerrettig, Kappern, alter Wein, Käse, Zucker befördern, warmes Wasser, Säuren, zusammenziehende und fette Sachen aber verzögern die Verdauung.

Aus diesem Verzeichniß kann man nun die leichtesten wählen. Allein, wie gesagt, allgemeine Regeln lassen sich hier nicht geben; denn bey jedem Menschen ist das Verdauungsgeschäft, wie alle andre thierische Eigenschaften verschieden; was dem einen oft schwer zu verdauen, ist dem andern leicht, und so umgekehrt. Jeder muß also seine Natur selbst kennen lernen, und dann diejenigen Speisen wählen, die ihm keine Blähungen, keinen Druck, keine Säure oder sonstige Beschwerde verursachen.

Der Schlaf sollte höchstens nicht länger als 7 oder 8 Stunden dauren, und zwar von 10 oder spätestens 11 Uhr bis 6 oder längstens 7 Uhr des Morgens. Man liege nicht auf dem Rücken. Dies läßt sich leicht dadurch verhindern, daß ein Brett schief im Bette angebracht, und man dadurch genöthigt wird, auf der Seite zu liegen. Auch schlafe man

nicht

nicht auf Federbetten, sondern auf Haarbetten, und decke sich mit einer leichten Matratze zu. Auf diese Weise verhütet man alle Erhitzung des Körpers und Wallung des Bluts.

Bewegung in freyer Luft des Vormittags, und zwo bis drey Stunden nach dem Essen, wenn die Verdauung fast zu Ende, ist durchaus nothwendig. Bewegung zu Fuß, zu Pferde und auf einem Stühlwagen, alle diese Arten sind sehr zu empfehlen. Man unternehme sie bey klarem und heiterm Wetter, nicht aber, wenn die Luft mit schlechten Dünsten angefüllt ist. Die Zimmer, so man bewohnt, lüfte man fleißig, öffne täglich Thüren und Fenster derselben. Muß man sich in einer schlechten Luft aufhalten, so räuchre man oft mit Bernstein oder Wacholderbeeren. Die Landluft an einem fliessenden Wasser, kann man sie nur irgend haben, ist die vorzüglichste.

Kaltes Baden ist überaus dienlich, jedoch nur auf englische Art, da man nur ins Wasser hinein und wieder herausspringt, ohne darinn zu verweilen. Findet sich nicht gute Gelegenheit dazu, so darf man nur den Körper vom Haupt bis zum Fuß mit einem Eymer oder Gießkanne begiessen. Nur hüte man sich dabey vor Erkältungen, und trockne sich daher sogleich wieder ab. Man bade auch die Geburtsglieder fleißig in kaltem Wasser; die Kälte dieses Wassers aber vermehre man nur allmäh-

lig durch den Zusatz von Salpeter und Salmiak. Hierzu kann man noch Kampher, durch arabischen Gummi aufgelöst, wie auch etwas Bley-Extrakt hinzufügen. Dies giebt ein herrliches Bad für die Geburtsglieder; es stärkt, und stillt ihren Reiz. Auch kann man einen Schwamm so zerschneiden, daß er die Geburtstheile umgibt, diesen tränke man mit kaltem Wasser, und lege ihn um dieselben. Einen solchen Schwamm könnte man auch mit einem Tragebeutel befestigen; daß aber alsdann der Schwamm von Zeit zu Zeit mit frischem Wasser müsse getränkt werden, versteht sich von selbst. Oft ist das bloße Baden der Geburtstheile schon allein hinreichend, die Krämpfe derselben zu stillen. Sollte aber bisweilen das kalte Bad es nicht allein thun wollen, so bediene man sich der Kampfersalbe unter Nr. 2.

Diejenigen, so Tabak rauchen, sollten es wenigstens kurz vor und nach dem Essen unterlassen. Werfen sie auch nicht dabey aus, so hindert doch schon die bloße Trockenheit, die davon entsteht, die Verdauung. Werfen sie aber noch aus dabey, so schwächt der Speigelverlust die Verdauungskraft um desto stärker. Die Letztern sollten das Tabacksrauchen gänzlich unterlassen. Im zweyten Theile unserer Deutschen Gesundheits-Zeitung haben wir von dem Nutzen und der Schädlichkeit des Tabacks-Rauchens weitläuftiger gehandelt, welches unsre

Leser

Leser gefälligst nachsehen, und zur Fortdauer ihrer schätzbaren Gesundheit gehörig benutzen wollen.

Auch vor Erkältungen müssen sich solche Patienten sehr in Acht nehmen, besonders ihre Füße warm halten, und sich überhaupt so ankleiden, daß sie weder zu warm noch zu kalt sich finden. Beydes ist ihnen sehr nachtheilig. Da bey dieser Krankheit oft noch venerische Ueberbleibsel und Flüsse vorhanden sind: so rathe ich ihnen den Gebrauch der Pillen unter Nr. 3. Allein man muß gewiß versichert seyn, daß man den ächten englischen calcinirten Mercurium habe, und nicht den rothen sublimirten oder einen nicht gut calcinirten. Denn nimmt man roth sublimirten, so ist der daher entstehende Schaden unverbesserlich; der nicht gut calcinirte aber kann nur wenig Nutzen schaffen.

Endlich rathen wir nochmals, sich die ungestörteste Gemüthsruhe zu schaffen, aller heftigen und nagenden Leidenschaften sich zu begeben. Zorn Schreck, Gram, Sorgen und Kummer über seine sich zugezogene Schwäche müssen aus jedes Kranken Seele verbannt seyn. Kleine Geschäfte, mäßige Ergötzlichkeiten sollten das Gemüth zerstreuen; und wenns möglich ist, kleine Reisen zu unternehmen, so sind auch diese sehr zuträglich.

Bestimmtere Diät
bey den
verschiedenen Graden der Krankheit.

Jede Krankheit hat ihre unendlich verschiedenen Grade; diese alle genau bestimmen zu wollen, ist schlechterdings unmöglich. Im Ganzen aber lassen sich doch gewisse Grade machen. Bey gegenwärtiger Krankheit unterscheiden wir vorzüglich drey Grade.

1) Wenn nur nächtliche Pollutionen, Lendenschwäche, Hitze in den Händen, verbunden mit einer Schwere in der Bewegung, eine Müdigkeit nach dem Beyschlaf, zu geschwinde Ergiessung des Saamens, jedoch nicht ohne Erektion oder Spannung des männlichen Gliedes, auch nicht ohne Bewußtseyn, vorhanden sind, der Magen aber noch gut verdauet, der Schlaf nicht ganz unerquickend, und man sonst noch heiter ist: so muß man sich der S. 24. unter N. 1. beschriebenen Mittel und Diät bedienen.

2) Wenn schon eine Saamenergiessung ohne Erektion oder Spannung des männlichen Gliedes da ist, die Pollutionen sehr häufig ohne Krampf geschehen, der Schlaf unruhig und ohne Erquickung ist, so beobachte man die unter Nr. 2. S. 24. angegebene Diät und Mittel.

3) Wenn

3) Wenn endlich aber schon epileptische Zufälle Schwindel, große Schwäche, Muthlosigkeit, schlechte Verdauungskraft, und viel andre bedenkliche Zufälle, die von verschiedenen Schriftstellern häufig beschrieben sind, obwalten: so nehme man seine Zuflucht zu den Nr. 3. S. 25. bemerkten Vorschriften.

Es versteht sich von selbst, daß die Patienten erstrer Art eher, als die der zwoten Gattung, und diese wieder geschwinder, als die von der dritten Gattung genesen werden. Sollten bey einem oder dem andern noch Zufälle eintreten, worüber man hier vielleicht keine Ausflucht fände: so wende man sich gerade an uns, unter der bekannten Adresse: Die Aerzte, Verfasser der Deutschen Gesundheits-Zeitung, unter dem Couvert: An das Hannöverische Postamt in Hamburg. Wir versprechen, unsern Rath unverzüglich zu ertheilen, wegen der Correspondenz aber auch das heiligste Stillschweigen zu beobachten.

Noch erinnern wir, daß die unter Nr. 1 und 2. vorgeschriebene Diät und Mittel beyden Geschlechtern insbesondere zu statten kommen, die an Schwäche der Geburtsglieder, am weissen Fluß, oder auch an der Unfruchtbarkeit laboriren.

Besondre Diät.

Nr. 1.

Die Patienten der erstern Gattung befolgen die Regeln, die unter der obigen allgemeinen Diät angegeben werden; denn diese sind hinlänglich für sie. Die unter Nr. 4. Nr. 5. und Nr. 6. beschriebenen Arzneymittel sind, nach Verschiedenheit der Umstände, die dienlichsten. Mit dem größten Nutzen bedient man sich unsers Sauerbrunnen-Extraits, wie auch von den am Ende der Recepte näher bestimmten, für diese Krankheit von uns zubereiteten Pillen, Tropfen und Pulvern. Von den Pillen nehme man zweymahl des Tages 10 Stück; von den Tropfen 20 eine Stunde vor, und 20 eine Stunde nach der Mittagsmahlzeit; und von dem Pulver Abends und Morgens ein halb Quentchen mit Wasser.

Nr. 2.

Patienten der zweyten Gattung können eins oder anderes von folgenden Hausmitteln zu ihrer Diät wählen. Man nehme ein altes Huhn, ziehe ihm die Eingeweide heraus, hacke das Fleisch klein, koche es mit frischem Grasfenchel, Peterfillie, Spargel, Sellerie u. dgl. presse die Suppe davon aus, und trinke hiervon täglich ein halbes oder ein ganzes Quartier. Man kann auch einige Eydotter hinein schlagen. Eine bloße Brühe von gequetschten Hühnern

nern und nicht gemästeten Kapaunen dient gleichfalls sehr zur Stärkung.

Auch kann man einen Brey von Borstorfer Aepfeln mit Eyerdottern und Zucker bereiten, mit einem Zusatz von etwas Zimmet und Wein. Hiervon genieſſe man täglich zwey bis drey Tassen voll, wenn anders der Magen es gut verdauen kann.

Man nehme Milchrahm, mit eben so viel Eydottern, unter einander geschlagen, thue dann etwas Zimmet und Zucker hinzu, und rühre die Masse eine Minute lang über einem Kohlfeuer. Hiervon genieſſe man täglich so viel, als der Magen verdauen kann.

Der Englische Ochsenthee ist sehr nährend und leicht. Man bereitet ihn auf folgende Art: Man hackt ein Pfund sehr magres Ochsenfleisch ganz klein, gießt ein Quartier kochend Wasser darauf, setzt es 5 Minuten über ein geschwind Feuer, daß es zu schäumen anfängt, nimmt dann den Schaum ab, drückt das Fleisch in der Brühe aus, und genießt dieselbe. Einige Eydotter kann man noch hinzuthun.

Sago, mit Milch oder Wein zu einer Gallerte gekocht, Eydotter, Zimmet dazu gemischt, ist ebenfalls sehr dienlich.

Milch, mit Spaawasser gemischt, leistet oft sehr gute Dienste.

Zu Arzneymitteln kann man sich Nr. 7. Nr. 8. wie auch unserer Gesundheitschocolade bedienen Von unsern oben gedachten Pillen nehme man aber nur 7 zweymal des Tages, und von den Tropfen nur 15 vor und nach dem Essen; von dem Pulver Abends und Morgens ein Drittelquentchen.

Nr. 3.

Was endlich die Kranken der dritten Gattung betrifft, so gelten für dieselben folgende Vorschriften.

Man stoße Perlgraupen zu einem feinen Pulver, koche sie mit halb klarem, halb Rosenwasser, bis die Masse zum dicken Schleim wird. Hierzu mische man eine Dosin zu Pulver gestoßenen Candiszucker, nehme täglich einige Löffelvoll oder einige Tassen davon, je nachdem die Verdauungskraft schwächer oder stärker ist; zwey, drey bis viermal des Tags, aber lauwarm. Diese Gallert ist ungemein dienlich und stärkend. Die Säure, die davon in sehr geschwächten Mägen entsteht, kann man durch einen Zusatz von Eydottern, oder auch von ausgepreßtem Saft aus Hühnern und gebratenem Fleisch, abwenden.

Die Milchcur ist für sehr geschwächte Personen die allerzuträglichste. Diese müssen gar kein Fleisch essen, nur sehr wenig Fleischbrühe genieſſen; auch alle Säuren, rohes oder gekochtes Obst und andere Speisen und Getränke meiden. Ihr Getränk sey

Milch

Milch mit Wasser oder Molken, süße oder gemeine Molken. Die letztere wird bekanntlich entweder durch Zitronensäure oder Cremor Tartari, oder weißen Wein, bereitet, indem man von einem dieser Dinge eine Dosin zu der kochenden Milch gießt. Hierdurch gerinnt die Milch, wovon dann das Dünne die zu trinkende Molken ist. Die süße Molken ist nicht so leicht zuzubereiten, aber gesunder und kräftiger. Die Bereitung derselben ist diese. Man läßt eine gewisse Menge Milch in einer Kasserolle, (worinn man sie beständig rühren muß, daß sie nicht anbrennt,) über einem Kohlfeuer ausrauchen, so lange bis ein dickes gelbes Pulver nachbleibt. Auf dieses Pulver wird so viel kochend Wasser gegossen, als Milch verraucht ist. Hat man ein Quartier Milch abrauchen lassen, so gießt man wieder ein Quartier kochend Wasser zu dem Pulver, u. s. w. Von dieser süßen Molken trinkt man des Vormittags ein bis anderthalb Quartier, und zwar entweder lauwarm, oder auch kalt.

Man nehme das Weisse und Gelbe eines frisch gelegten Eyes, schlage es unter einander, und vermische es mit drey Tassen Milch, versüße es mit Zucker, und thue etwas Zimmet dazu; trinke es zwey bis dreymal des Tages. Oder auch die Englische Panade; das ist, eine Rinde eines weissen hartgebackenen Brods, welches mit Zucker und Rheinwein, oder auch mit Zitronen- oder Pomeranzensaft gekocht wird;

wird; davon esse man täglich, so viel man vertragen kann.

Man kann auch bloße Milch mit Spaa- oder Selterwasser mischen, und davon Vor- und Nachmittages trinken. Buttermilch ist ebenfalls sehr dienlich.

Sehr wirksam ist auch folgender Chinadekokt. Man kocht nemlich auf zwey Loth gutes Chinapulver (aber ächt muß die China seyn, darauf kommt alles an,) nebst ½ Loth pulverisirten Isländischen Mooses einen Aufguß von 24 Loth Wasser. Dieß läßt man gelinde bis zur Hälfte im zugedeckten Gefäße einkochen; dann drückt man das gekochte Pulver in dem nachgebliebenen Wasser wohl aus, klärt nun das Ganze ab, und thut ein Loth Stahlwein dazu. Die Hälfte davon kann man anfänglich alle Tage zu sich nehmen, allmählig aber die Quantität vermehren. Ist die China noch zu schwer, welches der Fall im dritten Grade der Krankheit oft ist: so mache man ein Dekokt aus Chamillenblumen, Erdrauch, Cardus Benedictus, Krauseminte, Melisse gleiche Theile, und trinke ein oder anderthalb Quartier davon.

Aller dieser verschiedenen Dinge kann man sich wechselsweise bedienen, bis man sich kräftig genug fühlt, zu einer höhern Diät überzugehen.

Aeuſſerlich kann man den Rückgrad und den Magen mit ſtärkenden Mitteln einreiben. Hierzu dient eine Salbe aus wahrem China-Extrakt und aus aromatiſchen Kräutern. Ferner ein guter Wein, in welchem Gewürze aufgekocht oder infundirt ſind; auch eine Tinktur aus Kampher, der mit arabiſchem Gummi aufgelöſet worden. Zwanzig bis dreyßig Gran Kampher werden nemlich in einem Quartier Waſſer aufgelöſet, zu welchem man dann $\frac{1}{4}$ Loth Bley-Extrat thut. Hiemit reibe man ſich fleißig. Auch Guaicum, in Jamaica Rum aufgelöſet, thut gute Dienſte. Nimm eine Unze zu einem Quartier Rum, zwey Unzen China-Tinktur, nebſt einer Unze Stahltinktur. Damit reibe man ſich den Rückgrad, den Kopf und alle diejenigen Theile des Körpers, die nicht weder wegen ihrer Zärtlichkeit noch Verborgenheit dadurch zu ſehr angegriffen werden, als z. E. der Hodenſack, die Gegend des Ringes am After ꝛc. Nachdem man auf dieſe Weiſe verfahren: ſo darf man allmählig zur Diät, Nr. 2. ſodann zu der unter Nr. 1. ſchreiten, und wird endlich geneſen.

Nr. 9. und 10. ſind die dabey anzuwendenden Arzneymittel. Von unſern vorhin gedachten Pillen nehme man 5 Stück zweymal des Tages, von den Tropfen 10 Stück vor und nach der Mittagsmahlzeit, und $\frac{1}{3}$ Quentchen von dem

Pul-

Pulver Abends und Morgens. So wie die Kräfte zunehmen, vermehre man die Doses bis zu der für Nr. 1. gegebnen Vorschrift. Dabey empfehlen wir unsre Gesundheitschocolade zum Frühstück, wie auch unsern Sauerbrunnen-Extrakt.

Von den Vorbeugungsmitteln der Selbstbefleckung.

Ueber die moralischen Mittel der Selbstbefleckung vorzubeugen, oder ihr Einhalt zu thun, werden wir hier ganz und gar nicht reden, denn sie nutzen wenig, wenn die Natur durch die Selbstbefleckung schon verändert und verwöhnt worden ist. Von den Vorbeugungsmitteln bey Kindern ist schon manches bey Andern gesagt worden, nur leider ohne Nutzen, also auch diese kümmern uns hier nicht. Unsre Vorschläge gehen nur erwachsene Personen an, bey denen die Selbstbefleckung Gewohnheit geworden und die durch Unterricht und Ueberlegung zur Erkenntniß ihres Fehlers gekommen, durch die schmerzhaften und übeln Folgen von der Schädlichkeit desselben überzeugt, nun mit allen Kräften anfangen, gegen die Gewohnheit zu arbeiten, und sie zu unterdrücken. Allein die Natur hat nun schon einmal durch die Gewohnheit einen unwillkührlichen Gang genom-

genommen, den Saamen bey dem geringsten Reize gleich auszuschütten, und in nächtlichen Pollutionen zu ergiessen. Diesen Personen hat man daher die Infibulation vorgeschlagen. Diese ist eine Operation des männlichen Gliedes, da man in die Vorhaut zwey gegen einander über stehende Löcher sticht, durch welche man, wenn sie geheilet und hart worden, einen kleinen metallenen oder fischbeinenen, oder schildplattenen Ring ziehet, dessen Enden man alsdann fest zusammenfüget. Hierdurch verhindert man die Steifigkeit der Ruthe; denn indem die Vorhaupt zurückschlüpfen will, so hindert sie der Ring auf eine schmerzhafte Art daran, wozu sich noch der Schmerz gesellet, der durch den Anstoß der Eichel gegen den Ring entstehet. So unangenehm und fürchterlich dieses Mittel scheinen mag: so wird es doch von vielen angesehenen Aerzten empfohlen. Indessen hat man es doch von einer andern Seite verdächtig zu machen gewußt, indem man üble Folgen für die künftige Fruchtbarkeit davon befürchtet. Der Zweifel dagegen ist wahrscheinlich, und läßt sich so leicht nicht heben, weil erst viel Erfahrungen als Beweise müssen herbeygeführet werden, daß die Infibulation der Fruchtbarkeit im mindesten nicht schade. Hierüber mögte aber noch eine ziemliche Zeit verstreichen, und dürften sorgsamme Beobachtungen nöthig seyn. Gesetzt aber, die Infibulation würde

nicht

nicht von dieser übeln Folge begleitet, so würde sie doch nur bey den Nichtbeschnittenen anwendbar seyn, die Beschnittenen hingegen, die doch gleichfalls der Selbstbefleckung fähig sind, keinen Gebrauch davon machen können. Vielleicht ist folgendes Mittel, bey dem jener Zweifel nicht eintritt, leichter anzuwenden. Man mache eine Art Band, das wie ein Bruchband um den Leib befestiget wird. In dasselbe schneide man die Form des Hodensackes und Geburtsgliedes, diese Form lege man dann mit Bley, hartem Leder oder dünnem Metall aus, (man kann sie auch mit reizstillenden oder kühlenden Salben bestreichen), überziehe sie mit einem Polster, und lege sie endlich, wie ein Bruchband, um das unausgespannte Glied und den Hodensack. Auf diese Weise wird, so gut wie durch obigen Ring, die Steifung der Ruthe, und folglich auch die Pollutionen verhindert, und dazu trägt die Kälte des Metalls oder des Leders nicht wenig bey. Wenn aber die Schwäche der Gefäße schon so groß, daß die Pollutionen auch ohne Steifung der Ruthe erfolgen: so kann dies Mittel freylich nicht anschlagen; aber dann versagt auch die Insibulation ihre Dienste. Die oben gedachte Salbe und die fleißige Anwendung des Wassers, mit erwähnten Zusätzen, sind gleichfalls sehr gute Vorbeugungs-Mittel: sie ertheilen den Geburtsgliedern neue Stärke, ziehen sie so sehr zusammen, daß die in den Säften

und

und Fibern enthaltene Luft sich nicht ausdehnen, und einen Reiz verursachen kann.

Es würde uns herzlich freuen, wenn wir durch dieses kleine Werkchen den Nutzen erreichen könnten, den wir damit zu stiften suchten. Zu welchem Zweck wir auch alle Briefe, die an uns einlaufen mögten, prompt beantworten, jedem mit Rath und Mitteln an die Hand gehn, und unentgeltlich alles aufs beste für ihn besorgen werden. Das Vergnügen der zärtlichsten Danksagungen von so vielen unbekannten Kranken, die, nächst Gott, durch unsern Rath und Beystand, sowol über diese als auch alle andre Krankheiten, sich ihrer Gesundheit wieder zu erfreuen haben, ist uns schon Aufmunterung genug, selbigen fernerhin mit aller Bereitwilligkeit zu ertheilen. In dieser Absicht können also Auswärtige sich immer an die Aerzte und Verfasser der Deutschen Gesundheitszeitung, mit einem Couvert, unter der Adresse des Churhannöverischen Postamts, gütigst wenden.

Recepte.

Nr. 1.

Glaubers Wunder-Salz 3 Quentchen.
Wahre Engl. Magnesia, mit Limonenzucker präparirt 3 Qu.
Rhabarberpulver 1 Quentchen.
Täglich zwey bis drey Theelöffel voll zu nehmen.

Nr. 2.

Kampher 16 Loth.
Bates schmerzstillender Balsam 2 Loth.
Ausgedrückter Muskatenblumen Oel 2 Quentchen.
Krauseminteröl $\frac{1}{2}$ Quentchen.

Diese Species müssen zu einer dicken Salbe gerieben werden, womit man das Glied, die Weichen und die Gegend der prostatischen Drüse einreibt. Darzu darf man auch, aber ja mit Vorsicht, einige Bleymittel mischen; nach Beschaffenheit des Krampfes und des Reizes muß man jedoch einige Bestandtheile vermehren oder vermindern.

Nr. 3.

Wahrer Englischer, ohne Zusatz niedergeschlagener calcinirter Mercurius 1 Gran.
Antimonischer Goldschwefel, 6mal niedergeschlagen 2 Gr.
Thebaischer Mohnsaft-Extrakt $\frac{1}{2}$ Gran.
Kampher 1 Gran.
Guajacum oder Franzosen-Gummi 4 Gran.

Daraus nach der Kunst 6 Pillen gemacht, eine Nacht um die andre beym Schlafengehen zu nehmen.

Nr. 4.

Chinarinde-Extrakt 2 Loth. Mastix-Gummi 2 Loth.
Stahl-Salz $\frac{1}{3}$ Quentchen.

Daraus nach der Kunst Pillen gemacht, jede $1\frac{1}{2}$ Gran schwer wovon des Tages dreymal zehn Stück zu nehmen.

Nr. 5.

China-Pulver 2 Loth. Pommeranzen 1 Loth.
Chamillenblumen 6 Loth. Schlangenwurzel 2 Quentchen.
Madera-Wein (Sekt) 20 Loth.

Man lasse es zusammen einige Tage stehen, und seige es durch. Dann trinke man täglich zwey- bis dreymal 3 Eßlöffel davon. Man kann auch einen Tropfen Vitriol-Elixir dazu eintröpfeln.

Nr.

Nr. 6.

Chinapulver 2 Loth Granatäpfelblumen und Zwittwerblumen, und Zimmet, von jedem 1½ Quentchen. Dazu 1 Pfund scharfen rothen Wein.

Digerirt und durchgeseigt, und dann drey- bis viermal des Tages 4 Loth davon getrunken.

Nr. 7.

Isländischer Moos 2 Loth. Cascarillrinde 1 Loth Hierauf koche man 2 Pfund Quellwasser, seige es durch, füge hinzu 1 Quentchen Rhabarbertinktur und 4 Loth Rosen-Syrup.

Brav umgeschüttelt, und täglich drey- bis viermal einen Theelöffel voll davon getrunken.

Nr. 8.

Chinapulver 4 Loth. Cascarillrinde 6 Quentchen. Chamillenblumen-Pulver und Kümmelsamen, von jedem 2 Quentchen.

Dies thut man in ein Quartier Madera-Sekt, läßt es 48 Stunden in heissem Sande oder in einem Ofen stehn, und trinkt davon Abends und Morgens ein Weinglas voll.

Nr. 9.

Sagokörner 2 Loth Salebwurzel 3 Loth. Tagacanth-Gummi 1 Quentchen, sehr fein pulverisirt.

Davon werden einige Theelöffelvoll mit einer hinlänglichen Menge warmen Wassers, vermittelst eines Theelöffels, unter einander gerührt, dann wird warme Milch zugegossen. Auf diese Art wird es ein dicker Brey, den man löffelweise genießt.

Dies Mittel ist schon längst Schwindsüchtigen empfohlen worden, allein auch im gegenwärtigen Falle haben wir es sehr nützlich gefunden.

Nr. 10.

Cardobenedict 1 Loth Wermuth 1 Quentchen.
Chamillenblumen 3 Quentchen. Myrrhengummi 1 Qu.
Rhabarber 1 Quentchen.

Dieses kann man mit dem Zusatz eines Pulvers von Cascarillen und etwas Syrup zu Pillen machen, und dreymal des Tages 10 Stück davon nehmen. Oder in Gestalt eines Latwerges, mit dem Zusatz eines Syrops, drey- bis viermal des Tages einen Theelöffelvoll.

Wir haben, zu mehrerer Bequemlichkeit, **stärkende Pillen**, eine **stärkende Tinktur** und ein **stärkendes Pulver** verfertigen lassen, deren sich beyde Geschlechter, sowol in der hier ausführlich beschriebenen Krankheit, als auch bey Schwäche der Geburtsglieder und Nerven überhaupt, mit Nutzen bedienen können. Nur muß man die Doses nach den verschiedenen Graden der Krankheit einrichten, genau so wie es in dieser Schrift gehörigen Orts näher bestimmt worden. Der beyfolgende Gebrauchszettel sagt auch darüber das Nöthige.